

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Bagian ini memaparkan temuan yang dihasilkan melalui pelaksanaan penelitian. terkait hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen kecamatan brati jawa tengah” dan penjelasan tersebut meliputi gambaran umum tempat penelitian. Dilakukan pada tanggal 8 April 2026. Penyajian hasil penelitian mencakup pemaparan lokasi penelitian serta karakteristik responden berdasarkan kelompok jenis kelamin umur. Selain itu juga menyajikan tentang hasil analisis univariat dan bivariate dengan *rank spearmen*

1. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian

Pelaksanaan penelitian bertempat di SD Negeri 1 Kronggen yang berada di wilayah Kecamatan Brati, Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah, sebelah Utara Kecamatan Purwodadi. Sekolah ini merupakan jenjang pendidikan dasar dengan jumlah 158 siswa/siswi. Lingkungan sekolah berada di wilayah pedesaan yang relatif aman dan mendukung terciptanya suasana belajar yang nyaman dan kondusif. Adapun sarana yang tersedia di sekolah mencakup ruang kelas, ruang guru, serta lapangan, untuk upacara dan kegiatan olahraga, serta perpustakaan. Pemilihan lokasi didasarkan pada jumlah siswa yang representatif serta kesesuaian dengan tujuan penelitian yang mengkaji keterkaitan keterkaitan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur anak pada jenjang sekolah dasar.

2. Karakteristik responden

a. Distribusi frekuensi berdasarkan umur

Tabel 4.1 Distribusi umur

	Frekuensi (N)	Persentase (%)
7 tahun	7	11.3%
8 tahun	12	19.4%
9 tahun	13	21.0%
10 tahun	10	16.1%
11 tahun	10	16.1%
12 tahun	10	16.1%
Total	62	100.0

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4.1, diketahui bahwa distribusi umur responden dengan hasil umur 7 tahun sebanyak 7 (11.3%) responden, umur 8 tahun sebanyak 12 (19.4%) responden, umur 9 tahun sebanyak 13 (21.0%) responden, umur 10 tahun sebanyak 10 (16.1%) responden, umur 11 tahun sebanyak 10 (16.1%) responden, umur 12 tahun sebanyak 10 (16.1%) responden

b. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2 Distribusi jenis kelamin

	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Laki-Laki	36	58.1%
Perempuan	26	41.9%
Total	62	100.0%

Berdasarkan Tabel 4.2, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu 36 orang (58,1%), sedangkan responden perempuan berjumlah 26 orang (41,9%).

3. Analisa Univariat

a. Sleep Hygiene

Tabel 4.3 <i>Sleep Hygiene</i>		
Kategori <i>Sleep Hygiene</i>		
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
<i>Sleep Hygiene</i> Baik	36	58.1%
<i>Sleep Hygiene</i> Buruk	26	41.9 %
Total	62	

Tabel 4.3 menunjukkan distribusi *sleep hygiene* pada responden dengan hasil *Sleep Hygiene* baik sebanyak 36 (58.1%), *Sleep Hygiene* buruk sebanyak 26 (41.9%).

b. Kualitas Tidur

Tabel 4.4 Kualitas Tidur		
Kategori Kualitas Tidur		
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kualitas Tidur baik	2	3.2%
Kualitas Tidur cukup	36	58.1%
Kualitas Tidur kurang	24	38.7%
Total	62	

Dari gambaran tabel 4.4, menunjukan distribusi kualitas tidur responden menunjukkan bahwa sebanyak 2 orang (3,2%) memiliki kualitas tidur baik, sebanyak 36 orang atau 58,1% tidur dengan kualitas yang baik, sementara 24 orang atau 38,7% tidurnya tidak cukup baik.

4. Analisa Bivariat

a. Distribusi sleep hygiene dan kualitas tidur

Tabel 4.5 Distribusi sleep hygiene dan kualitas tidur		
Crosstabulation		
	kategori kualitas tidur	Total

	kualitas tidur baik	kualitas tidur cukup	kualitas tidur kurang	
sleep hygiene baik	2(3.2%)	33(53.2%)	1(1.6%)	36(58.1%)
sleep hygiene buruk	0(0.0%)	3(4.8%)	23(37.1%)	26(41.9%)
Total	2(3.2%)	36(58.1%)	24(38.7%)	62(100.0 %)

Berdasarkan Tabel 4.5, hasil analisis bivariat melalui tabulasi silang (*crosstab*) memperlihatkan bahwa kelompok responden yang berada pada kategori *sleep hygiene* baik cenderung memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (3,2%), Kategori kualitas tidur cukup ditemukan pada 33 responden (53,2%), sementara kategori kurang hanya terdapat pada 1 responden (1,6%). Pada kelompok responden dengan *sleep hygiene* buruk, tidak ditemukan pada responden (0,0%), Sebanyak 3 orang (4,8%) termasuk dalam kelompok dengan kualitas tidur cukup, sedangkan kelompok kualitas tidur kurang terdiri atas 23 responden (37,1%).

b. Uji Normalitas

Tabel 4.6 Uji Normalitas			
Tests Of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Sleep Hygiene</i>	.132	62	.009
Kualitas Tidur	.155	62	.001

Berdasarkan Tabel 4.6, hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai *p value Sleep Hygiene* 0.009 dan Kualitas Tidur 0.001 berdasarkan uji normalitas diperoleh nilai *p-value* di bawah <0,05 yang menunjukkan bahwa uji normalitas

menunjukkan distribusi data yang tidak normal. Tahap berikutnya dilakukan pengujian korelasi menggunakan korelasi *Rank Spearman*.

c. Uji Korelasi *Rank Spearman*

Tabel 4.7 Uji <i>Rank Spearman</i>			
Variabel	Nilai <i>r</i>	Nilai <i>p</i>	Keterangan
Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Kronggen.	0.854	0.000	Ada Hubungan

Berdasarkan Tabel 4.7, analisis korelasi Spearman Rank diperoleh nilai 0,854 dan *p-value* 0,000. Nilai *p-value* yang berada di bawah batas signifikansi 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dinyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan *sleep hygiene* dengan kondisi tidur anak sekolah dasar di SD Negeri 1 Kronggen. Koefisien korelasi sebesar +0,854 mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel tergolong kuat serta memiliki arah hubungan positif.